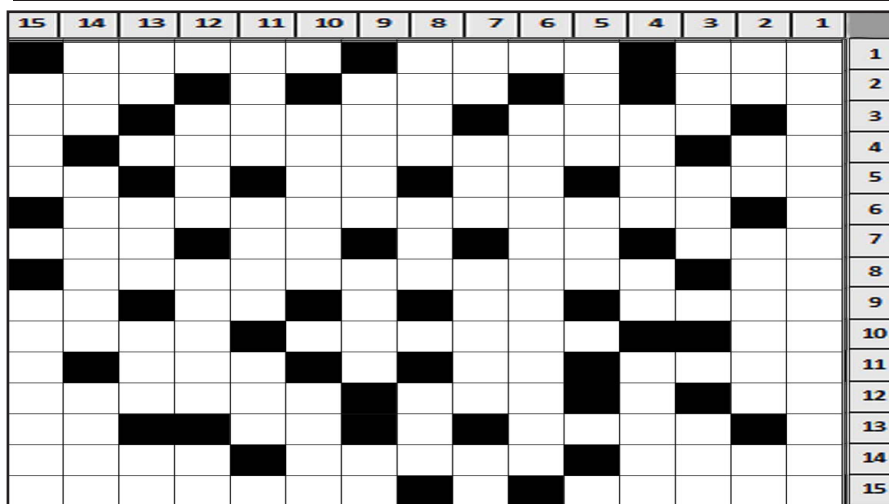
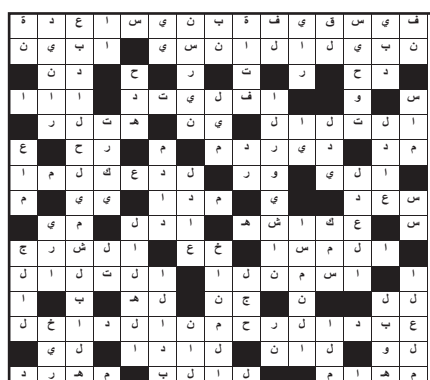


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ١- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة أوروبية.
٢- ملكي - تعطي لأهل القتل تعويض - مشروب.
٣- تحدثت - اسم علم مؤنث - غير واضح.
٤- في العروق - مخترع البيانو - .
٥- منطقة نفطية في مأرب - للندبة - أحد الوالدين - قلوي (م).
٦- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
٧- غادر (م) - حرف عطف - حرف نفي - سنه.
٨- نصف كلمة حامد - صحابي فتح مصر .
٩- الثغر - مشى لهجة لحجية (م) - في العروق - حرف نفي.
١٠- جمع - بلد أوروبي - عملة.
١١- جمع عين - نصف كلمة هلال - حرف ابجد.
١٢- عاصفة (م) - احرف مكررة - محافظة مصرية (م).
١٣- اسم علم مذكر - نصف كلمة طلال - عمله.
١٤- جلوس - منطقة في م/إب - طريقي .
١٥- يدخن - من الانبياء (م).
- ٣- لعاب - عز ومجد - صوت الذئب .
٤- عاصمة غانا - من الاقارب - مشارك.
٥- زعيم الفاشية - نقود (م).
٦- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
٧- خصم - من ابناء نوح عليه السلام - النسيان في الصلاة - مكرران.
٨- مديرية في وادي حضرموت (م) - جمع - للاستثناء .
٩- مديرية في محافظة تعز (م) - الاسم الاول رئيس لمصر - نصف هتلر.
١٠- مديرية في الحاملة (م) - اطيخ.
١١- قبل الاثنين (م) - اسم علم مذكر - وادي في جهنم .
١٢- ميناء - محافظة يمنية - نصف داوود.
١٣- من الاطراف (م) - رجاء (م) - ٢٤ ساعة - قلوي (م) .
١٤- قرض - عكس الوارد (م) - طريق (م).
١٥- شهر ميلادي (م) - بلد آسيوي.



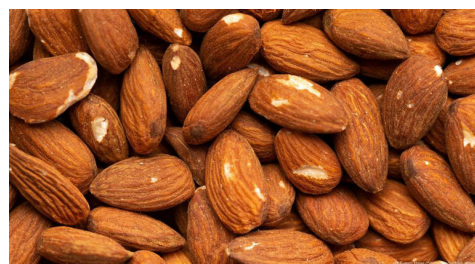
حل العدد الماضي

عمودياً

- ١- سياسي شواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية ١٩٧٣م.
٢- مكرران - للاستفهام - منطقة في الضالع - نصف كلمة لعور.

استراحة

60 غراماً من اللوز كل يوم تحمي الحمض النووي وتقلل الأكسدة



أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول أكثر من 60 غراماً من اللوز يومياً لا يمد الجسم فقط بمضادات الأكسدة الطبيعية، بل يساعد أيضاً على خفض تلف الحمض النووي وتقليل الإجهاد التأكسدي، مما يعزز المناعة ويقي من أمراض مزمنة.

أظهرت مراجعة منهجية وتحليل إحصائي حديث نُشر في مجلة Scientific Reports أن استهلاك كميات مرتفعة من اللوز، تفوق 60 غراماً يومياً (ما يعادل تقريباً حفتين كبيرتين) قد يساهم في حماية الخلايا من الأضرار التأكسدية التي تصيب البروتينات والدهون وحتى الحمض النووي (DNA).

جرعة اللوز تصنع الفارق

قام الباحثون بتحليل نتائج ثمانية تجارب سريرية عشوائية شملت 424 مشاركاً من فئات مختلفة، بينهم أصحاب ومدخنون ومرضى بأمراض مزمنة. وأظهرت النتائج أن تناول اللوز بجرعات عالية ساعد على خفض مؤشرات تلف الخلايا مثل مستوى المالونديالدهايد (MDA)، وهو ناتج عن أكسدة الدهون، إضافة إلى انخفاض ملحوظ في 8-OHdG، وهو مؤشر على تلف الحمض النووي.

اللوز غذاء وظيفي محتمل

أشار الباحثون إلى أن النتائج تؤكد الدور المحتمل للوز كـ«غذاء وظيفي» قادر على المساعدة في إدارة الإجهاد التأكسدي، وهو أحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب

البرقوق المجفف.. كيف يؤثر على ضغط الدم والكوليسترول؟



الخوخ المجفف أو كما يعرف البرقوق المجفف يعتبر من الأطعمة التي تحظى بشعبية واسعة في العلاج الطبيعي، خاصة في تخفيف الإمساك. لكن الدراسات الحديثة تكشف عن فوائد صحية إضافية، خاصة فيما يتعلق بخفض الكوليسترول وتحسين ضغط الدم.

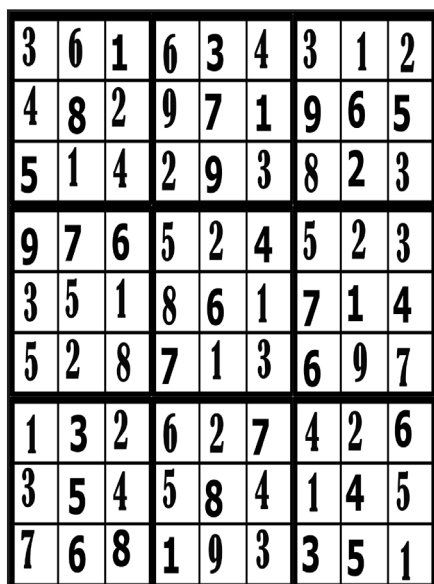
تناول البرقوق المجفف بشكل يومي قد يكون له تأثير قوي في تحسين مستويات الكوليسترول. وفقاً لدراسة نُشرت في عام 2021، فإن تناول 50-100 غرام من البرقوق المجفف يومياً يرتبط بتقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL).

يُعتقد أن هذا التأثير ناتج عن ارتفاع مضادات الأكسدة في البرقوق المجفف، والتي تساعد في تقليل التوتر التأكسدي وتحسين صحة الأوعية الدموية. بحسب ما نشره موقع «فيرى ويل هيلث» (Verywell Health).

البرقوق الطازج أم المجفف؟

من جهة أخرى، أظهرت بعض الأبحاث أن تناول البرقوق المجفف قد يساهم في خفض ضغط الدم؛ إذ يعتبر البرقوق مصدراً جيداً للبوتاسيوم، وهو معدن أساسي يساعد في تنظيم ضغط الدم، خاصة عندما يُستهلك كجزء من نظام غذائي متوازن، ويعد تناوله أحد الطرق الفعالة لتوفير هذا المعدن الهام بشكل طبيعي.

السودوكو



حل العدد الماضي

